



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU-LIAO YU CONG SHU

青少年心理自助——疗愈丛书

JIN ZHANG

紧张

甲光向日金鳞开

jia guang xiang ri jin lin kai

侯鹏飞◎著



囊括了丰富的知识和切实可行的建议，
让人们来认识、支配和缓解自己的紧张情绪。

中国出版集团

现代出版社



QING SHAO NIAN XIN LI ZI ZHU-LIAO YU CONG SHU

青少年心理自助——疗愈丛书



JIN ZHANG

紧张



甲光向日金鳞开

jia guang xiang ri jin lin kai

侯鹏飞◎著



囊括了丰富的知识和切实可行的建议，
让人们来认识、支配和缓解自己的紧张情绪。

中国出版集团

现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

紧张:甲光向日金鳞开 / 侯鹏飞著. —北京:现代出版社, 2013. 12
(青少年心理自助文库)

ISBN 978-7-5143-1953-8

I. ①紧… II. ①侯… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 313643 号

作 者 侯鹏飞
责任编辑 赵 妮
出版发行 现代出版社
通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264(传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 三河市恒升印装有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
印 张 14
版 次 2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-1953-8
定 价 27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言

REFACE

为什么当今的青少年拥有幸福的生活却依然感觉不幸福、不快乐？又怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从，我们越是觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实，正所谓“心安处即自由乡”，善于调节内心是一种拯救自我的能力。当我们能够对自我有清醒认识，对他人能宽容友善，对生活无限热爱的时候，一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对一切。

青少年是国家的未来和希望。对于青少年的心理健康教育，直接关系到其未来能否健康成长，承担起建设和谐社会的重任。作为家庭、学校和社会，不仅要重视文化专业知识的教育，还要注重培养青少年健康的心态和良好的心理素质，从改进教育方法上来真正关心、爱护和尊重青少年。如何正确引导青少年走向健康的心理状态，是家庭、学校和社会的共同责任。心理自助能够帮助青少年解决心理问题、获得自我成长，最重要之处在于它能够激发青少年自觉进行自我探索的精神取向。自我探索是对自身的心理状态、思维方式、情绪反应和性格能力等方面的深入觉察。很多科学研究发现，这种觉察和了解本身对于心理问题就具有治疗的作用。此外，通过自我探索，青少年能够看到自己的问题所在，明确在哪些方面需要改善，从而“对症下药”。

目标反映人们对美好未来的向往和追求。目标是一个人力量的源泉，精神上的支柱。一个国家、一个民族不能没有远大的、被大多数人信仰的共同目标，否则就会形同一盘散沙。没有凝聚力、向心力，哪里还谈得上国家

的强盛、民族的振兴？一个人不能没有目标，否则就会失去精神动力，不可能成为高素质的优秀人才。

理想是人生的阳光，希望是人生的土壤。目标与方向就是选定优良种子与所需成长的营养，明确执行的目标，让一个个奋斗目标成为你成功道路上的里程碑，分秒必争地尽快把一个个目标变成现实。再苦再难也要勇猛前进，把握现在就能创造美好未来！

一个没有方向的人，就如同驶入大海的孤舟，不知道自己走向何方，其前景不容乐观。而有方向的人，就如同黑夜中找到了一盏导航灯。方向是激发一个人前进的动力，是一个人行动的指针，有方向的人能为美好的结果而努力，没方向的人只会在原地踏步，一生也只会碌碌无为。迷茫一族应早日做好自己的人生规划，心中有方向，努力才有目标，人生之路才会风光无限。否则，在没有方向的区域里绕来绕去，最终只会走出曲线，或绕了一个圆圈又绕回原点。拥有规划，但还要拥有恒心，即使在艰难险阻下，也要朝着自己设定的方向锲而不舍地前行，切不可半途而废，白白浪费自己的时间。

本丛书从心理问题的普遍性着手，分别记述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题，并提出了具体实用的应对策略，以帮助青少年读者驱散心灵的阴霾，科学地调适身心，实现心理自助。

本丛书是你化解烦恼的心灵修养课，可以给你增加快乐的心理自助术；本丛书会让你认识到：掌控心理，方能掌控世界；改变自己，才能改变一切；只有实现积极的心理自助，才能收获快乐的人生。



C 目 录 CONTENTS

第一篇 遭遇紧张,调整呼吸

调整呼吸可以缓解内心的紧张 ◎ 3

选择适合自己的紧张调节法 ◎ 8

第二篇 正确对待自卑

做到认可自己 ◎ 17

抛弃自卑 ◎ 21

世界总有你的位置 ◎ 25

自卑是可以摆脱的 ◎ 27

正视自卑 ◎ 29

第三篇 减压有助于消除紧张

人人都有压力 ◎ 33

学会给自己解压 ◎ 35

压力不等于压抑 ◎ 37

与蜗牛一起去散步 ◎ 39

掌握节奏,张弛有度 ◎ 41

及时给自己减压 ◎ 43

消除心理压力就是去除紧张 ◎ 46

第四篇 不紧张来源于自信

建立自信的方法 ◎ 51

自信能让你超常发挥 ◎ 55

有自信敢上九天揽月 ◎ 59

成功者必自信 ◎ 62

第五篇 学会心理调节

尝试心理调适 ◎ 67

“冥想放松法” ◎ 71

四种心理疗法治疗紧张 ◎ 73

“心理疗法”的功效 ◎ 75

给心中的怒气找一个出口 ◎ 80

第六篇 消除紧张的行为疗法

“运动疗法”治疗紧张 ◎ 85

“休闲疗法”治疗紧张 ◎ 87

“自主训练法” ◎ 89

大脑训练法 ◎ 91

暗示疗法 ◎ 94

“系统脱敏法” ◎ 97

“格式塔疗法” ◎ 99

第七篇 充足睡眠,消除紧张

良好的睡眠可以缓解紧张 ◎ 107

睡眠的类型与其他 ◎ 110

紧张

——甲光向日金鳞开



第八篇 消除紧张,练习松弛法

松弛法介绍 ◎ 121

关键时刻要放松 ◎ 128

第九篇 消除紧张,音乐疗法

音乐可以放松紧张的身心 ◎ 137

音乐的功效 ◎ 144

第十篇 紧张是心理疾病之一

紧张是心理疾病之一 ◎ 151

城市紧张类型综合症 ◎ 163

紧张是心理疾病之一 ◎ 167

第十一篇 学习管理紧张情绪

控制紧张调整情绪 ◎ 175

怎样调整情绪 ◎ 177

上台发言含口温水可以缓解紧张情绪 ◎ 183

管理紧张情绪具体方法 ◎ 185

缓解紧张情绪的方法 ◎ 187

第十二篇 放下紧张亲近自然

在山水中放下紧张 ◎ 199

利用气味可以消除紧张 ◎ 206

消除紧张,从容面对 ◎ 212

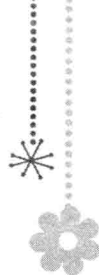
考生从容面对考试紧张 ◎ 214

第一篇

遭遇紧张,调整呼吸

紧张,似乎是人的一种天生的情绪,往往有许多时候,紧张所导致的直接后果便是生气、后悔、怨愤、恐惧甚至暴怒,而这些因素又会反过来造成你更严重的紧张,这于你的人生是极为不利的因素。因而,一个成功人士或是希望成功的人,首先应该具备的,就是如何消除自身的这种天生的情绪、学会如何放松情绪的素质。

深呼吸不仅能促进人体与外界的氧气交换,还能使人心跳减缓,血压降低。它能转移人在压抑环境中的注意力,并提高自我意识。



调整呼吸可以缓解内心的紧张

紧张是人的精神处于高度准备状态，或兴奋或不要，人体在精神及肉体两方面对外界事物反应都有所加强。如遇到好的变化，坏的变化等，都会使人紧张。紧张的程度常与生活变化的大小成比例。紧张使人睡眠不安，思考力及注意力不能集中，头痛，心悸，腹背疼痛，疲累。普通的紧张都是暂时性的。突发性的紧张是一种恐惧感。

如果你想克制紧张，心情放松，做个深呼吸。打个比方，有个人第一次上舞台，他会很紧张，先来一个深呼吸，然后忽略这次演出，忽略自己马上要上舞台，或要怎么样才能消除紧张把那当作不是舞台，心情平静，其实上舞台，是害怕自己可能出错儿，所以只要接受假如自己不小心出错儿，自己也能很好地接受即将出现的情况。

想必大家都经历过紧张的感觉吧？它不但会影响成绩，还会让大家的情绪十分不安！

下面给大家介绍个方法，这个方法最早是日本人发现的！有人曾用过几次，比较有效！特此推荐！

首先，紧张的人一般都会心慌，气短，手出汗，还有想上厕所的，不知道读者有过这些感觉没有？这时读者应该先深呼吸，把气息憋住 10 秒钟左右（如此反复可缓解心慌等问题）。

尽量让自己保持镇定，然后用右手握住左手四指，将四指（环指）整体握住，然后轻轻挤压，感觉四指有稍微充血的感觉，就这样按摩 20 到 30 分钟，演出比赛时的心率会降低 50% 以上。最后，希望读者以良好的心态来面对考试和比赛！

赛前焦虑包括精神和身体症状。后者主要涉及是植物神经活动的变化，表现为心率加快、血压升高、呼吸加深加快、肌肉紧张、皮肤苍白、失眠、尿频、腹泻等等。精神症状可导致优秀选手发挥失常。这些症状通常发生

在赛前 24 小时。起初,心率加快可能是主要的表现。长期的紧张和焦虑将波及神经、内分泌、免疫、消化、呼吸、心血管和泌尿等多种系统,诱发偏头痛、功能性高血压、消化性溃疡和甲状腺功能亢进等心身疾病。在严重焦虑的运动员中,心率不齐,消化系统疾病,肥胖,头疼,月经不调,口臭等发病率特别高。

1984 年 10 月 14 日,在我国首都北京举行的“北京国际马拉松比赛”过程中,出现了一幅激动人心的场面。我国选手曾朝学在一路遥遥领先于大多数选手的时候,突然一年前扭伤的左腿开始疼痛起来,接着呼吸也乱了起来,跑的速度跟着降了下来,慢慢地落后了 200 米。当时,他汗流浹背,精疲力竭,心理上不由地产生了能不能勉力追赶,甚至能不能跑完全程的忧虑。越是这样想,他就越发觉得疲惫不堪,难以坚持,气喘吁吁,心慌神乱。后来,他不断地提醒自己“有希望,要专心”,在努力减轻身心的紧张、压抑的同时,注意调整一颠一簸的步伐带来的呼吸不均,调整呼吸节奏,强迫自己振奋精神。终于以坚韧不拔的意志,度过了困苦的“极限”,保持一种从容不迫的步伐节奏,最后转败为胜,取得了比赛第三名的优异成绩。

曾朝学的取胜,固然要靠他平日锻炼出来的坚强体力。但更重要的是,在关键时刻,他善于调整自己的呼吸节奏。所以说,我们要想保持心理健康,那就需要学习善于控制自己的呼吸。因为有节奏地呼吸会改善你的大脑的供氧状况。

生理学家的实验证实,每人每天大约要吸入 16 升的空气,这个数字相当于摄入的食物和水的 6 倍体积。正常工作时,大脑的需氧量是身体需氧量的 3 倍;坐着的时候,需氧量则要更大些。简而言之,人的大脑仅占体重的 2%,可是它的耗氧量却占全身的 20%。呼吸可以使身体和大脑充满生机勃勃的活力。有规律地、有节奏地呼吸,可以促使大脑灵敏;在吸入和呼出的间隙,如果能屏气几秒钟,就可以使大脑稳定化,有助于集中注意力。通过缓慢地深呼吸,可以主动地控制身体的活动,可以有意识地减慢脉搏,而且可以改变意识的状态。

当你感到情绪紧张的时候,你要尽力使你的心脏跳得慢些,这样会使你的大脑工作轻松化。因为比较缓慢的心跳,可以给人一个缓冲的“歇息”。



通常人们的心跳次数为每分钟 70 ~ 80 次。生理心理学的研究者经过实验证实,如果你能把心跳保持在每分钟 60 次以下,那你的身心将会更加健康,也会提高大脑功能的敏捷程度和灵活程度。你可以试一试,排除一切杂念,漫步在林荫路上,或者缓慢自如地、精神专注地打一套太极拳,你的感觉会是什么样子。我想,你会感到心理上轻松、精神上舒畅、身体上舒适吧。为什么会有这样轻松舒适的感觉呢?那就是因为身体和大脑,同时协调地放松了的缘故。

调整呼吸需要节奏

如果平常你没有散步、打太极拳的场地或时间,那你可以坐在舒适的椅子上,精神专一地欣赏美妙的古典音乐或者轻音乐。如果这样的条件你也不具备的话,你不妨闭目静坐,在头脑里想象着打一套太极拳、做一套广播操,或者什么也不去想地“如入禅境”。如果做不到“什么也不去想”,那你就默念数字。总而言之,精神集中,不去牵挂思念。这种方法也可以叫做“冥想放松法”,主要的目的是,设法调整你的呼吸,让你的呼吸缓慢而又有节奏。

下面介绍一个简便的调整呼吸节奏的方法:(1)呼吸要和动作一致,在呼吸时要配合身体的动作。(2)坐端正,身体放松,做深呼吸。从下腹部逐渐地往胸膛充气,呼气时腰部用力,尽量放开腹部将气挤出去,好似充气的皮球;吸气时,腰部也要用力,尽量收缩腹部将气吸进来,好似泄了气的皮球。

当你这样深呼吸的时候,要掌握四点:(1)必须分阶段地一次一次地做下去。(2)吸足气后,不要立刻呼出,要尽量使这口长气,一直沉到下腹部。(3)绝对不能勉强地用劲,乱用劲或者劲过大,否则,便收不到应有的效应。因为“放松”是一种人为的技巧,而不是靠天生的自动的反应。那么,怎样放松?怎样才能使呼吸有节奏?这要靠学习,靠慢慢地摸索,而这种学习和摸索,是要根据你自己的体力“量力而行”。病号和运动员同样采用这种调整呼吸节奏的疗法时,显然用劲的程度是不会相同的。(4)调整呼吸节奏疗

法,也可以叫做和脉搏同步的“韵律呼吸法”。吸、止、呼的时间比例,平均是1:4:2的比例。让呼吸和脉搏同律,效果会更好。

调节紧张三种呼吸

人们通常情绪激动时,会呼吸短促,如果此时试着做几次深呼吸,会有助于情绪的控制,从而使激动的情绪趋于平静,并消除紧张状态。

在日常生活中,我们常用到的呼吸调节法主要有以下三种:

1. 深呼吸法

当我们紧张焦虑时,我们的呼吸节奏会不由自主地加快,而且是胸式呼吸,即我们的腹肌、膈肌几乎没有参与收缩。那么,我们要想排除焦虑等情绪,最简单、最有效的方法,就是做“深呼吸”,即腹式呼吸了。

腹式呼吸法(深呼吸法)的具体做法如下:

长长地吸气,再缓慢地呼气。让你的膈肌做有力的回收,尽量能有那种“前心贴后背”的感觉,然后再放松。必要时可配以头部的来回上仰和下垂、双肩的上下提升,以及用默数“1、2、3……”的方式来控制呼吸的速度。

2. 腹式呼吸法

这是一种通过调整呼吸以利于放松情绪、集中注意力的方法。其具体做法如下:

以一种舒适的姿势开始,或坐在椅子上,或自然站立。轻轻闭上双眼或半睁双眼。先把气从口中和鼻子里慢慢吐出,边吐边使腹部凹进去。待空气完全吐出后,闭上嘴,从鼻子慢慢吸进空气,把腹部渐渐鼓起来。吸足了气之后,暂停呼吸。然后再一边从鼻孔里轻轻地把气吐出来,一边让腹部凹进去。初练时可用嘴配合吐气,以后用鼻子呼吸。

在做练习时,还可以边吐气边默数“1、2、3……”数到10时,再回过头从1数起,注意力就会自然地集中到数数上。所以,这也是培养注意力的一种练习。

3. 内视呼吸法

这是一种运用视觉表象调节呼吸的方法。具体做法如下:

闭目静坐,舌尖贴住上颚,面部肌肉自然放松,身体取一个最舒服的放松姿势。边做缓慢而深长的腹式呼吸,边想象吸气时气流徐徐从鼻孔进入鼻腔,同时想象气流中有一个红色气泡沿着气流行走路线前进,从鼻腔经过咽喉,沿气管到支气管,直到胸腔。气流在想象中又继续前行到达腹腔,再经过右(左)髋部走到右(左)大腿——右(左)膝——右(左)小腿——右(左)脚底。稍停之后,想象气流再带着小红气泡沿着原路返回,直至完全把气体排出体外。

再按上述方法进行反复练习时,可以一次想象气泡沿着身体右侧运行,下一次想象沿身体左侧运行,这样交替进行。每次练习5~10分钟即可。



各种呼吸调节法虽然简单,但是如果平时不做练习,就会在真正要用时没有效果。所以,建议你一开始每天至少要抽10分钟来加以练习,到掌握后再减少练习的时间。如此即可保证你遇到考试等高度紧张焦虑时能迅速平静放松下来。

选择适合自己的紧张调节法

呼吸调节法介绍

虽然人人都在不停地呼吸,都知道呼吸对于维持生命的必要性,但却不一定知道某些特定的呼吸方法,还有解除精神紧张、压抑、焦虑、急躁和疲劳的功效。通过一段时间的练习,掌握一些基本方法,就可能运用呼吸进行自我心理调节。下面这些练习可以先做普遍的尝试,然后从中选择几种对自己最为有益的方法,经常练习。

1. 深呼吸练习 练习时可以采用站式、坐式或卧式。最好用卧式;平躺在地毯或床垫上,两肘弯曲,两脚分开 20~30 厘米,脚趾稍向外,背向着。对全身紧张区逐一扫描。将一手置于腹部,一手置于胸上,用鼻子慢慢地吸气,进入腹部,置于腹部的手随之舒适地升起。现在微笑地用鼻子吸气,用嘴呼气,呼气是轻轻地松弛地发“呵”声,好像在轻轻地将风吹出去,使嘴、舌、腭感到松弛。做深长缓慢的呼吸时,体会腹部的上下起伏,注意呼吸时的声音愈来愈松弛的感觉。

这个练习每天须做 1~2 次,每次 5~10 分钟,1~2 周后可以将练习时延长至 20 分钟。

每次练习结束,用一些时间检查身体上是否还有紧张感,如果有,比较这种紧张与练习开始时的紧张感有没有区别。

2. 叹气练习 人在白天有时会叹气或打呵欠,这是氧气不足的征兆。叹气、打呵欠是机体补充氧气的方式,也能减少紧张,因此可以作为松弛的手段来练习。

站立或坐着长长地叹一口气，让空气从肺部跑出去。不要想到吸气，让空气自然地进入。重复8~12次，体验一下松弛感。

3. 充分自然式的呼吸练习 健康婴儿或原始人采用充分自然式的呼吸，文明时代的人喜欢穿紧身服装，过着紧张的生活，已经没有这种呼吸习惯。下面的练习可帮助我们恢复充分而自然的呼吸：

坐好或站好，用鼻子呼吸。吸气时，先将空气吸到肺的下部，此时横膈膜将腹部推起，为空气留出空间；当下肋和胸腔渐渐向上升起时，使空气充满肺的中部；最后慢慢地使空气进入肺的上部。全部吸气过程需要2秒钟，要有连续性。屏住气，约几秒钟。慢慢地呼气，使腹部向内缩一下，并慢慢地向上提。气完全呼出后，放松胸部和腹部。吸气之末可以抬一下双肩或锁骨，使顶部充满新鲜空气。

4. 拍打练习 这个练习可能使人清醒，变紧张为松弛。直立，两手侧垂，慢慢吸气时，用手指尖轻轻拍打胸部各个部位。吸足并屏住气后改用手掌对胸部的各部位依次拍打。吸气的嘴唇如含麦秆，用适中的力一点一点间歇地吐气。重复练习，直到感到舒服。同时可将拍打部位移到手所能及的身体其他部位。

5. 充分自然呼吸加想象 这个练习将充分自然式呼吸的松弛效果与肯定性自我暗示的效果结合在一起。

取平卧姿势，两手轻轻放在胸前（上腹部肋尖处），做几分钟充分自然式的呼吸。随着每一次吸气，想象能量进入肺部，并立即储存于太阳穴处。想象随着每次呼气，能量流到身体的各部分。在心理上形成能量在不断流动的图景。

这种练习，每天至少一次，一次5~10分钟，然后进行以下两种变式练习。第一种：一手放在太阳穴，另一手放到受伤或紧张的部位。当你吸气时，想象能量是由肺储存于太阳穴处，当你呼气时，想象能量流到那个需要调理的部位，吸入更多的气；呼气时想象那能量驱除了病痛与紧张。第二种变式与第一种基本相同，只是呼气时想象是你在指导能量驱除病变和紧张部位。